

# 給食だより



早いもので、今年度も残りわずかとなってしまいました。  
1年間を振り返り、どのようなことができるようになったか、  
できるようになったことをほめてあげてくださいね。

## 食に関するチェック項目

できたことをチェックしてみてください♪

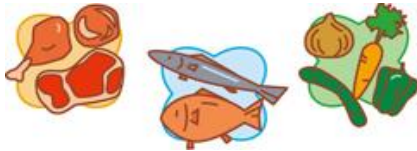
朝ごはんを毎日食べる



いただきます、ごちそうさまの  
あいさつが言える



食べ物の名前が答えられる



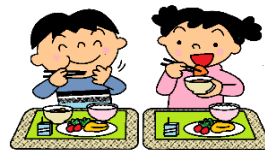
色々な食べ物を食べることができる



よく噛んで食べる



みんなと楽しく食べる



## 🌸 旬の野菜

旬の野菜は栄養価も高く、おいしいです。

例えば、冬が旬のほうれん草のビタミンCは、冬採りは60mg、  
夏採りでは20mgと大きな差が！

今は周年で出荷されるものが多くなり、旬が判りにくくなっ  
ています。これから春野菜が多く出回ってくるので、上手に  
取り入れてみてくださいね。

### 春野菜

・あしたば ・アスパラガス ・うど ・キャベツ  
・さやえんどう ・そらまめ ・たけのこ ・なばな 等